

Утверждаю

Шаловагов Н.Н.

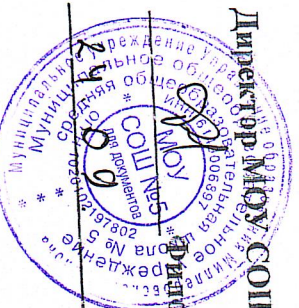


МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на пришкольный осенний лагерь
для школьников с 7-11 лет МОУ СОШ № 5
г. Миллерово

Согласовано

Директор МОУ СОШ № 5

Ридоненко Т.И.



2024г

Меню приготовления блюд

Рацион: Пришкольный осенний патрер с 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	180	17,29	31,19	3,38	188,22	210	
	Горошек озоный (консервированный).	60	1,77	0,11	3,71	22,86	131	
	Кофейный напиток.	200			13,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	560	
	Фрукты свежие (блок)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
		580	23,18	32,97	63,36	494,83		
Итого за Завтрак								
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	240	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	3,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Картофельное пюре с маслом	160	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	42	
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	560	
	Хлеб ржан-пшеничный (обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
Итого за Обед								
Итого за день,	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
		825	23,54	22	128,24	850,69		
Итого за день,		1415	46,72	54,97	191,6	1345,57		235-65

(лист 2)

Рацион: Пришкольный осенний патрер с 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной.	180/20	27,6	26,23	27,4	455,57	223	
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338	
		500	32,97	29,83	73,57	696,93		
	Итого за Завтрак							
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Птица отварная с соусом.	90	21,62	27,62	1,36	340,17	238	
	Макаронные изделия отварные с мясом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Капуста тушеная	60	3,38	1,61	5,87	44,12	321	
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	560	
	Хлеб ржан-пшеничный (обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
Итого за Обед								
Итого за день,	Чай с сахаром и лимоном.	200/5/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
		847	41,97	43,56	115,47	1058,61		
Итого за день,		1317	74,94	73,38	189,04	1755,54		235-65

Рацион: Пришкольный осенний патеръ с 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
	Масло сливочное (посыпим)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (посыпим)	10	4,64	5,9		72	15	
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	560	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
		565	14,75	20,8	81,77	603,07		
Обед	Суп картофельный с варимшеляю	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Гуляш.	90	9,84	26,71	2,09	287,92	250	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	3,47	8,96	41,46	284,95	171	
	Салат из свежлы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,66	62	
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Сок фруктовый или ягодный.	200	1	0,2	20,2	84,8	339	
Итого за Обед		825	30,75	45,53	132,17	1099,5		
Итого за день,		1 390	45,5	66,35	213,94	1702,67		235-65

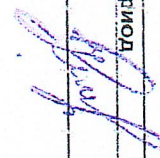
Рацион: Пришкольный осенний патеръ с 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет.	180	13,85	13,78	91,85	547,2	401	
	Сметана	20	0,26	1,5	0,36	16,2	540	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/ 5/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338	
		522	15,74	15,8	128,41	721,4		
Обед	Суп картофельный с крупой(рисовой)	250	4,97	2,71	12,11	85,75	101	
	Печень, тушенная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	251	
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3	5,77	24,07	164,93	125	
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	42	
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Обед		825	27,09	20,35	139,51	889,56		
Итого за День		1 347	42,83	36,15	267,92	1610,95		235-65

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	200	4,37	3,8	14,36	120	120	
	Масло сливочное (подливки)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (посудиями)	10	4,64	5,9		72	45	
	Хлеб пшеничный (обогашенный)	25	1,93	0,75	12,45	76	550	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Фрукты свежие (блок)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
		540	11,24	14,25	53,25	432,85		
	Итого за завтрак							
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем.	250	5,74	17,25	40,02	340,5	62	
Итого за обед	Плов из курицы	150/90	24,59	29,3	41,89	533,92	291	
	Овощи соевые (огурец).	60	0,24		39	150	70	
	Хлеб пшеничный (обогашенный)	50	3,86	1,5	24,9	152	550	
	Хлеб ржано-пшеничный (обогашенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за день		825	39,58	49,75	209,19	1471,79		235,65
		1 335	50,82	64	267,44	1904,64		
Итого за период		6 854	280,81	294,85	1129,94	3319,38		
	Среднее значение за период		52,2	59	226	1663,9		

Составил:  Администратор

Утвердил: 